

Якісний час з дитиною: що це означає та як батькам цього досягти



Часто у батьків виникає питання щодо кількості часу, який варто проводити з дитиною, аби це і задовольняло її потреби, і було реалістичним для батьків. Такі питання турбують, переважно, через намагання батьків віднайти баланс між роботою, побутовими справами та вихованням дитини, щоби, маючи з нею емоційний зв'язок, водночас залишатися в ресурсі. Тож, міркуючи про якісне проведення часу з дитиною, шукаймо відповідей на питання: *Що важливо – кількість часу чи його якість? Чи залежить кількість часу, проведеного з дитиною, від її віку? Як батькам визначити, чи був якісним час, який вони провели разом з дитиною?*

Якісний час з дитиною – це час, впродовж якого дорослий реагує на її потреби та задовольняє їх, контактуючи з дитиною емоційно й тілесно з урахуванням свого ресурсного стану та власної готовності до взаємодії. Тобто, йдеться не лише про присутність батьків поруч з дитиною, а й про активне спілкування, спільні заняття, підтримку її інтересів та розвитку. Це може бути читання і переказ книжок, настільні та рухливі ігри, малювання, прогулянки, спортивні заходи тощо.



Важливо враховувати, що до активної взаємодії з дитиною мають бути залучені обоє батьків, але не обов'язково водночас. Це формуватиме у дитини безпечну прив'язаність до них.

Дослідження, опубліковані 2015 в Journal of Marriage and Family, підтверджують, що для дитини від 3 до 11 років не має значення кількість проведеного з нею часу, тому батьки повинні дбати про його якість, адже здорові взаємини з дітьми формуються лише у взаємодії з ними. Нерідко можна спостерігати, як під час прогулянки батьки зосереджені на телефонах, а дитина сама бавиться на майданчику. Хтось може запитати: навіщо втручатися в її гру, якщо дитина самоорганізована? Відповідь однозначна: якість часу, проведеного з дітьми, визначає активність батьків у взаємодії з ними, а не формальний супровід на дозвіллі. Якість – це ще й обмін емоціями, тому батькам важливо розуміти, що спільно проведений час впливатиме на життєву успішність дитини.

Щоби перевірити якість спільно проведеного часу, неодмінно після прогулянки спитайте дитину, *що саме сподобалося їй найбільше*. Якщо спільний час вдався, діти неодмінно пригадають, як їздили з вами в авто, як співали разом пісень, яку фортецю збудували на піску і т. ін. За потреби, аби розговорити дитину та налагодити обговорення, скористайтеся навідними запитаннями: «А що тобі сподобалося більше – кататися на самокаті чи годувати білочку?» Подібними запитаннями ви активізуєте емоційну пам'ять дитини і поступово закладаєте традиції обговорювання приємних подій, які відбуваються в родині.



Нині в суспільстві є чимало міркувань (стереотипів) щодо особливостей батьківства та його негативних наслідків – виснаження, розчарування, самозвинувачення, відчуття себе як недостатньо обізнаних у вихованні або таких, що готові «зірватися» на дітях тощо.

Розглянемо **суперечливі погляди на виховання** з різних сторін та оберімо найпродуктивніші з них.

Чи дійсно потрібно приділяти дітям багато часу протягом дня?

Важлива не кількість, а якість часу. Вона визначається тим, як дорослий реагує на потреби дитини з урахуванням її віку та зміцнює взаємини з нею через емоційний та тілесний контакти, повністю фокусуючись на ній.



Чи правда, що потрібно проводити дозвілля з дитиною тільки так, як вона хоче, займаючись тим, що їй до вподоби?

Якісно проведений час буває лише за умови готовності до цього батьків та їх ресурсного стану. Час з дитиною потребує від них повної залученості, що ґрунтується на бажанні, зацікавленості та готовності реагувати на її потреби. Важливо планувати дозвілля разом з дитиною і обирати те, що цікаве їй і вам, інакше дитина відчує вашу байдужість або напругу, і цей час стане випробуванням для всіх. Скеруйте спільні дії на виховання та розвиток дитини.



Чи дійсно потрібно обирати між роботою і вихованням дитини?

Дитині потрібні щасливі батьки. Якщо батьки невдоволені своїм життям чи роботою і відчують себе нереалізованими, це негативно впливатиме на дитину. Важливий баланс між спільно проведеним якісним часом, роботою, побутом та відпочинком.



Чи правда, що про дитину мають піклуватися тільки батьки?

Це нормально, коли в догляді та вихованні малюка допомагають родичі або няні, тож 3-місячну дитину батьки можуть на певний час залишати з ними – так вона отримуватиме новий досвід стосунків. Однак слід пам'ятати, що повністю перекласти батьківські функції на інших дорослих не бажано, адже дитині потрібно відчувати, що про неї піклуються переважно батьки і що вони – найважливіші люди її життя, які є зразком побудови сімейних стосунків і взаємодії з іншими.



Чи батьки мають відчувати до дитини тільки приємні емоції?

Виховання дитини – це радість і виклик водночас. Діти, особливо маленькі, потребують багато уваги, тілесного контакту, а також готовності батьків задовольняти їхні потреби, розподіляючи власні ресурси. Виховання пов'язане з очікуваннями, які не завжди можуть реалізовуватись, тож нормально у клопотах з дитиною будь-якого віку відчувати радість і смуток, переживання і роздратування, захоплення і втому... Це – цілком природно.



Чи правда, що відпочивати потрібно тільки з дітьми?

Нерідко в батьків буває відчуття провини через те, що вони деколи дозволяють собі відпочити насамоті. Це – наслідки впливу стереотипів, яких слід позбутися. Батькам важливо відпочивати для відновлення власних ресурсів, а дітям потрібні привітні, відпочили, а отже – емоційно відновлені батьки. Також навчайте дитину здоровому піклуванню про себе. Вміння батьків дати собі спокій – хороший приклад для неї.



Отже, ви можете виявити, які стереотипи впливають на ваше батьківство і відповідно визначити власні зони зростання.

Щоби час, проведений з дітьми, був якісним, цікавтеся їхньою думкою щодо цього. Ось декілька рекомендацій для дозвілля з дітьми різного віку.

Віковий період	Провідний вид діяльності	Приклади ігор та проведення часу
ранній вік (до 3-х років) 	маніпуляція предметами, тактильний контакт з обома батьками	іграшки різної текстури, звуки, кольори, спільне дослідження властивостей предметів та їх призначення

Віковий період	Провідний вид діяльності	Приклади ігор та проведення часу
дошкільний вік 	сюжетно-рольові ігри	гра в сім'ю, спільне приготування їжі, читання і складання казок, перегляд коротких мультфільмів тощо
молодший шкільний вік 	сюжетно-рольові, повчальні та навчальні ігри	сюжетно-рольові ігри, максимально наближені до реалій, спільне читання, приготування їжі, фізкультура чи спорт, творчість, настільні ігри, спільний перегляд мультфільмів та їх обговорення тощо
підлітковий вік 	щире міжособистісне спілкування, обговорення подій, почуттів, взаємин з іншими тощо	традиції спільного дозвілля та його планування, подорожі, фізична активність, настільні гри, спільний перегляд фільмів та їх обговорення тощо

Отож, для якісного проведення спільного з дитиною часу важливо пам'ятати про таке:

- **Ваша дитина – особистість з пелюшок.** Ставтеся з повагою до її індивідуальності. Враховуйте її бажання, але також вчіть дослухатися до бажань інших і шукати компроміс.
- **Дбайте про себе.** Ваше напруження, втома, незмога вчасно впоратися з усім відбивається на дітях. Не вмовляйте себе, що це мине й що варто лише почекати. Шукайте собі допомогу у відпочинку, підтримці родичів або няні. Відвідайте психолога, якщо відчуваєте таку потребу.
- **Вільний час без дитини – це нормально.** Починаючи від 3 місяців, ви можете ненадовго залишати на надійних помічників свого малюка. Кожне ваше повернення формуватиме в дитини відчуття передбачуваності та базову довіру до навколишнього світу.

ПОРУЧ

Безплатну індивідуальну консультацію психолога можна отримати у проєкті **ПОРУЧ**, заповнивши онлайн-форму



<https://forms.gle/7f7G32nqUGvKLQN4A>.

Психолог сконтактує з вами у найближчий час.

Авторки: Пашко Наталя, Козлова Анна



Твоя думка

ВАЖЛИВА
Залиш свій відгук

ТУТ

unicef 
для кожної дитини

 **ВОЛОНТЕР**
Всеукраїнський громадський центр



Більше цікавих
та корисних
матеріалів —
у **Спільноті**

© ВГЦ «Волонтер», 2024

© Представництво Дитячого
фонду ООН (ЮНІСЕФ)
в Україні, 2024